



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Ernährungsplan für Ihr Baby*

Für das erste Lebensjahr

	<i>Muttermilch oder Flaschenmahrung</i>				<i>Beikostphase</i>				<i>Übergangsphase zur Familienkost</i>			
<i>Monat</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Morgens</i>												 Brot & Milch oder feines Müsli
<i>Zwischenausszeit (bei Bedarf)</i>												 Obstbrei, frisches Obst, alternativ z. B. Baby-Zwieback
<i>Mittags</i>	oder Flaschenmahrung				Zu Beginn Gemüsebrei, nach 2 bis 3 Wochen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei				 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei			
<i>Nachmittags</i>												 Getreide-Obst-Brei
<i>Abends</i>												 Milch-Getreide-Brei

*Beim Ernährungsfahrplan handelt es sich um eine allgemeine Empfehlung. Da jedes Baby seinen eigenen Rhythmus hat, sind Abweichungen von der Übersicht möglich und natürlich.

**Die WHO (World Health Organisation) empfiehlt 6 Monate ausschließliches Stillen und danach weiteres Stillen in Verbindung mit einer altersgerechten und ausgewogenen Beikost.